

# LES BIENFAITS DE LA GOYAVE

## Renforcement du système immunitaire

L'organisme peut être fragilisé, particulièrement en période hivernale. Pour renforcer le système immunitaire, l'alimentation ne doit pas être négligée. À cet effet, la goyave est la parfaite alliée pour protéger le corps des infections et des agents pathogènes. La vitamine C qu'elle contient en grande quantité favorise la production de globules blancs, cellules impliquées dans la défense immunitaire. Elle est donc bénéfique pour nettoyer les voies respiratoires et éviter d'attraper une grippe ou un rhume.

## Antioxydant

La goyave possède des propriétés antioxydantes naturelles exceptionnelles. En effet, elle est riche en lycopènes, un pigment rouge de la famille des caroténoïdes. Ceux-ci sont plus présents dans les goyaves à chair orange et rouge que dans celles à chair blanche.

## Facilité la digestion

La haute teneur en fibres de la goyave, notamment la pectine, est bénéfique pour le système digestif. Elle permet d'augmenter le volume des selles et accélère le transit intestinal. Elle est aussi préconisée pour nettoyer les intestins et soulager la constipation. En cas de troubles digestifs, il est recommandé de mâcher les feuilles ou les graines de ce fruit.

**Contre l'hypertension, l'obésité et le diabète**

Boire régulièrement une tisane de feuilles de goyave permet de réguler la tension artérielle. Cette consommation journalière à long terme permet également de réduire les niveaux de cholestérol, de glucose et de triglycéride.

En effet, elle empêche la décomposition des glucides en sucre, ce qui favorise la perte de poids et réduit ainsi les risques d'obésité. De plus, sa concentration en hydrates de carbone apporte des sucres naturels à faible quantité et n'entraîne donc pas de pics glycémiques chez les personnes atteintes de diabète.

## **Anti-inflammatoire**

Les feuilles de la goyave sont d'excellents remèdes anti-inflammatoires naturels. Leurs composantes permettent de soigner les blessures et de calmer les éruptions cutanées. Elles possèdent également un pouvoir anesthésique, et sont pour cette raison utilisées pour soulager les maux de dents.

Pour profiter de ces vertus, il est recommandé de bouillir quelques feuilles dans un demi-litre d'eau. Après avoir laissé reposer le tout pendant quelques minutes, filtrer l'eau à l'aide d'une passoire. Il suffit d'utiliser la décoction sur les zones lésées de la peau. Elle peut aussi être prise en bain de bouche pour prévenir les caries et soulager les douleurs.

## **Bienfaits sur la peau**

Outre ses vertus sur la santé, la goyave présente également de nombreux bienfaits en cosmétologie. Grâce à ses capacités astringentes, elle retarde le vieillissement et raffermi la peau tout en lui donnant de l'éclat. Quelques petites astuces à connaître pour une peau saine et en bonne santé :

- L'infusion des feuilles de goyavier peut être utilisée comme lotion nettoyante. A appliquer délicatement sur le visage à l'aide d'un coton.

- Pour un gommage facile, couper une goyave en deux et effectuer des moments circulaires sur les zones ciblées de la peau.
- Pour prévenir l'acné et points noirs, écraser les feuilles du goyavier et les mélanger avec de l'eau, ensuite appliquer le tout sur le visage.